**План занятий отделения «фитнес-аэробика»**

**групп СОГ и НП тренера-преподавателя**

**Жилявичюс А.А. на период введении**

**ограничительных мероприятий в виде**

**приостановлении допуска обучающихся и их**

**родителей (законных представителей) в**

**МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 13.05.2020г.**

**по 31.05.2020г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| **1.** | **Прыжки** | **СОГ-15.05.20**  **НП-14.05.20** | **1. Разминка 10мин**  **2.Перекаты на стопе**  - И.П. Основная стойка (о.с.) Подниматься на носки как можно выше и перекатываться на пятки, поднимая носки. Повторить 2\*15, с отдыхом 1 минута.  **ОФП 20 мин. Комплекс упражнений.**  **Степы:**  Поставить одну ногу на возвышенность (стул, диван) и толкнуться опорой ногой вверх. В воздухе сменить опорную ногу и повторить то же самое. Повторить 2\*15 раз, с отдыхом 1 минута.  **Прыжки на месте:**  1)– и.п. Основная стойка (о.с.) руки на пояс. Прыжок ноги врозь, прыжок ноги вместе. Повторить 2\*15 раз, с отдыхом 1 минута.  2) – и.п. упор лёжа, права нога впереди Прыжок смена положения ног, на каждый счёт. Повторить 15 раз. | **Повтор базовых шагов аэробики.** |
| **2.** | **Силовые упражнения** | **НП-15.05.20** | **Разминка 10 мин.**  **1 Вынос бедра из выпада** https://img1.newsmir.info/img/f/2/1129/1128606/5a786dbdf3666.jpg  Выполняйте его интенсивно, в момент выноса бедра вперёд поднимайтесь на носочек, чтобы дополнительно нагрузить мышцы голени. Сделайте по 10–15 повторений на каждую ногу.  **2. Присед на одной ноге**  https://dubna-volna.ru/wp-content/uploads/2019/12/c8a8b7dc12efb99255e502c6b6c243fd.jpg  Следите, чтобы колено впереди стоящей ноги не сильно выходило за носок стопы, приседайте в полном диапазоне (насколько хватает растяжки), и помогайте себе руками. Сделайте 10 приседаний, поменяйте ноги и повторите.  **3. Выпрыгивания из полуприседа**  https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=4ea82fe9757475aa33f095bbed1c9ac1-srl&n=13  Опускайтесь в половину диапазона — чуть выше параллели бёдер с полом — и выпрыгивайте вверх. Во время приседа не отрывайте пятки от пола, держите спину прямой. Сделайте 20 выпрыгиваний.  **4. Низкая разножка**  https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=dc611f5c6a680e15dcc4556aae1cf1a6-l&n=13  Старайтесь не выходить из приседа во время смены ног: это не даст мышцам расслабиться ни в одной из фаз упражнения. Сделайте 20 смен в сумме за один подход.  **Все упражнения, поочередно, выполняются в два подхода.**  **Группе СОГ выполнять упражнения вдвое меньше подхов.** | **Повтор базовых шагов аэробики.** |
| **3.** | **Упражнения для шпагата** | **СОГ-18.05.20**  **НП-18.05.20** | 1. **Разминка 10мин** 2. Картинки по запросу "гимнастика для шпагата" | **НП –**  **Повторить танец «Con Calma».**  **СОГ - «На стиле»**  **Все упражнения выполнять каждый день.** |
| **4.** | **Упражнения для гибкости спины.** | **СОГ-19.05.20**  **НП-21.05.20** | **1. Разминка 10 мин.**  **2.** Картинки по запросу "гимнастика для спины" | **НП –**  **Повторить танец «Con Calma».**  **СОГ - «На стиле»**  **Все упражнения выполнять каждый день.** |
| **5.** | **Повторение базовых шагов в аэробике** | **СОГ-22.05.20**  **НП-22.05.20** | **1упр.** Марш. Руки: 1-2 – поднять правую руку вверх через сторону 3-4 – поднять вверх левую руку 5-6 – опустить обе руки вниз 7-8 – сделать круг плечами **2упр.** Basic step -  базовый шаг 1 – шаг правой ногой вперед на степ 2 – приставить левую ногу 3 – шаг правой ногой назад 4 – левую приставить к правой (работают плечи: 1-2 – поднять плечи вверх; 3-4 – и.п.) – 8 раз, 7 мин  Н а правую ногу– 2 V-Step на правую ногу  1-4 – 2 Basic Step на правую ногу (руки: 1 – в сторону; 2 – вверх; 3 – в сторону; 4 – и.п.) 1-4 – Knee up (подъем колена) на правую ногу 1-4 – Knee up на левую ногу 1-8 – тройной подъем колена на правую ногу  ТО же самое на левую ногу. | **НП –**  **Повторить танец «Con Calma».**  **СОГ - «На стиле»** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6.** | **Общеразвивающий комплекс упражнений.** | **СОГ-25.05.20**  **НП-25.05.20** | **1. Разминка 10мин**  1.Встаньте на носки, руки поднимите и разведите в стороны. Опуститесь на всю левую стопу, правую согните, колено влево, руки в стороны. Проделайте то же самое в другую сторону. Повторите 8—16 раз.  2.Полуприсядьте на носках, правую ногу немного вынесите вперед. С поворотом направо шагните левой ногой вперед и полуприсядьте, левая рука идет вниз, правая — вверх. То же проделайте в другую сторону. Повторите 8 раз.  3.Немного поверните туловище вправо и выполните мах правой ногой вперед, левую руку согните впереди, а правую опустите вниз. Поставьте правую ногу на полупальцы, скрестив ее перед левой. Перенесите тяжесть тела на правую ногу, а левую согните, повернув колено к колену опорной ноги. Выполните мах левой ногой вперед и согните правую руку впереди, а левую опустите вниз. То же самое выполните с другой ноги. Повторите 8— 16 раз с каждой ноги.  4.Встаньте, соединив ноги вместе, руки в стороны. Правую ногу поставьте на носок, а затем полуприсядьте на двух ногах с поворотом коленей налево, слегка прогнитесь в пояснице. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, правую поставьте вперед на носок. Приставьте правую ногу к левой — исходное положение. Затем правую ногу отставьте в сторону, поставьте на носок и полуприсядьте на двух ногах с поворотом коленей налево, при этом слегка прогнитесь в пояснице. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, правую поставьте на носок, приставьте правую ногу к левой. А теперь повторите то же самое с другой ноги.  5.Встаньте прямо, руки разведите в стороны. Поверните правую стопу внутрь, руки перед грудью, кисти вниз. Правую стопу поверните наружу, руки при этом слегка разогните. Поверните правую стопу внутрь, руки разведите в стороны, кисти рук вверх — и выполните полуприседание. Обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите по 4 раза в каждую сторону.  6.Полуприсядьте в стойке, ноги врозь, руки на бедрах. Правую ногу поставьте на полупальцы, левое плечо вынесите вперед. Вернитесь в исходное положение. То же самое выполните с другой ноги. Повторите 4—8 раз.  7.Встаньте прямо и слегка расставьте ноги врозь. Согните левую ногу, таз вынесите вправо, правое предплечье поднимите вверх, левое опустите вниз. Проделайте то же самое, начиная с другой ноги. Повторите 8—16 раз с каждой ноги.  8.Встаньте прямо, ноги врозь. Поверните колени вправо и выполните глубокое приседание. Левая стопа на полупальцах, правое предплечье вверх, левое — вниз. Вернитесь в исходное положение и выполните то же самое с другой ноги. Повторите по раз с каждой ноги.  9.Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны. Выполните подскоки с поворотом коленей направо-налево. Повторите 8—10 раз.  10. Встаньте прямо и слегка присядьте, повернув колени вправо. Выполните прыжок на левую ногу, правую согните, колени поверните влево, предплечье левой руки поднимите вверх, предплечье правой опустите вниз. То же самое проделайте в другую сторону. | **НП –**  **Повторить танец «Круче всех».**  **СОГ - «На стиле»**  **Все упражнения выполнять каждый день.** |
| **7.** | **Шаги** | **СОГ-26.05.20**  **НП-28.05.20** | **1. Разминка 10 мин.**  **Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching).**  Полуприсядь, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.  **Аэробная часть (Aerobics).**  Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками     БАЗОВАЯ  СВЯЗКА №1  1-й квадрат.  1-4-march.(движения рук:1-руки скрестно вниз;2- скрестно вверх;3- в стороны;4- вниз);  5-8-walking front  2-й квадрат.  1-4-2sguat  5-8-walking  back  3-й квадрат.  1-4-2 step touch.(движения рук:biceps curl  -сокращение бицепса)  5-8- step line  (движение рук:вперед-front shoulder raises)  4-й квадрат.  1-4-v-step(движения рук:1-правая рука в сторону,левую согнуть перед грудью;2-поменятьдвижения рук;3-4-тоже )  5-8-grape wine | **Выучить связку шагов.**  **НП –**  **Повторить танец «Con Calma».**  **СОГ - «На стиле»** |
| **8.** | **Пресс** | **СОГ-29.05.20**  **НП-29.05.20** | **1. Разминка 10 мин.**  **2.** https://content-24.foto.my.mail.ru/community/sportismylife/_groupsphoto/h-19950.jpg  **Упражнения выбираем выборочно. Минимум 5 упражнений для каждого дня. Упражнения не должны повторяться.** | **НП –**  **Повторить танец «Con Calma».**  **СОГ - «На стиле»**  **Все упражнения выполнять каждый день.** |